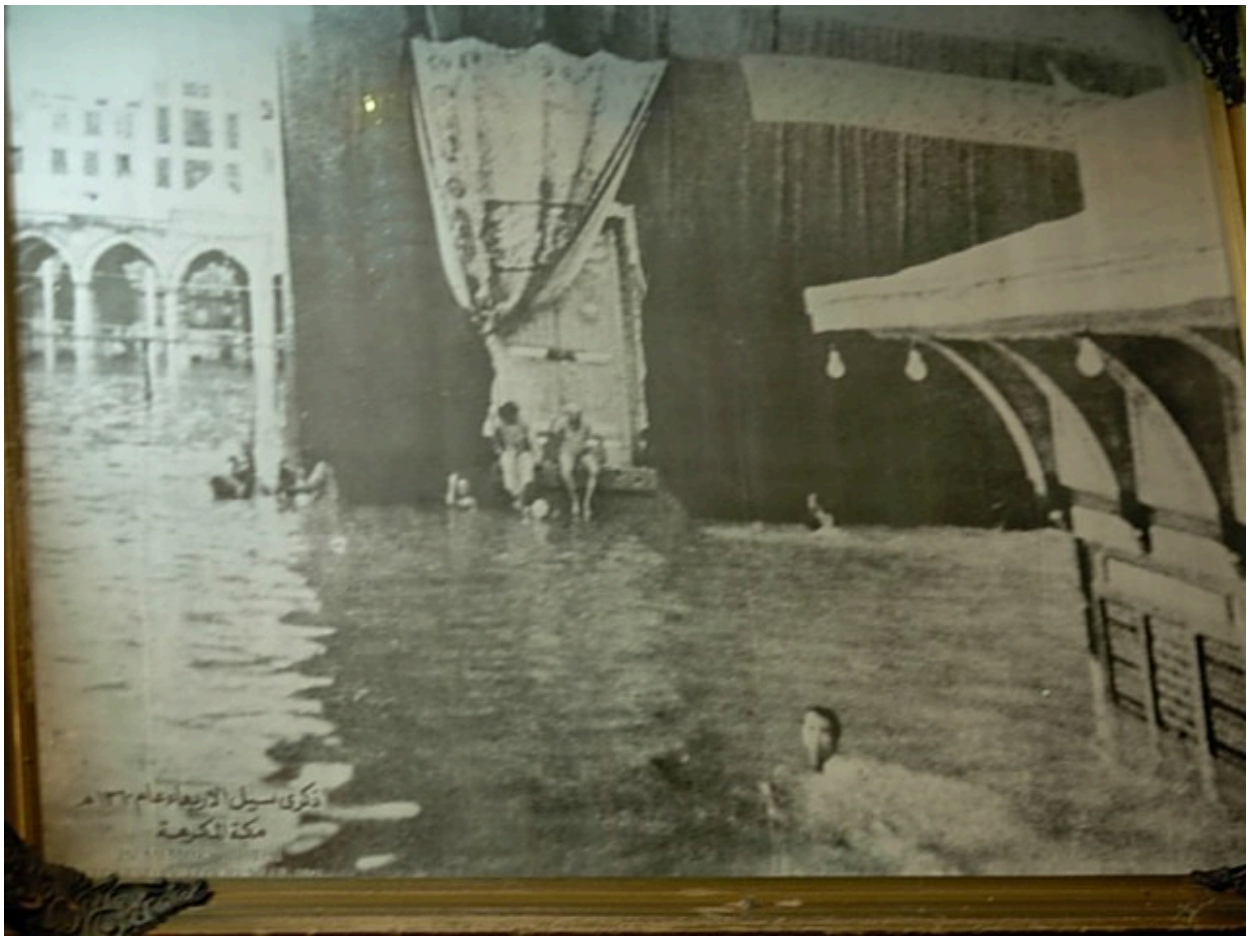
132 Oruçla meydana gelen susuzluk sağlığa zarar vermiyor

12 saat ve üzeri açlığın, vücuttaki kanser hücrelerini ve daha birçok zararlı maddeyi uzaklaştırdığının bilimsel kanıtlarını en son paylaşımımda anlatmıştım. Fakat yorumlarda susuzluğun zararlı etkileri var diyenler oldu. Genelde İslam karşıtlarının ürettiği bu türlü bahaneleri de bilimsel yayınlardan araştıracağımın sözünü vermiştim. Sizin için araştırdım ve bulduğum sonuçlar şöyle:

BÖBREK ÜZERİNE ETKİSİ:

Araştırmalar, böbrek sorunu olmayan insanların Ramazan orucu dolayısıyla böbreklerinin zarar gördüğüne dair bir veri bulamadılar.(1) Çünkü araştırmalara göre Ramazan ayında vücutta önemli bir su kaybı yaşanmamaktadır.(2) 2003 tarihli Nature dergisinde yayınlanan kapsamlı bir analize göre, yapılan hiçbir çalışmada oruçtan kaynaklı susuzluğun normal sağlıklı insanlara zararlı bir etkisi olduğuna dair bir bulgu bulunamamıştır.(3)
Yani **Ramazan'da ki susuzluk, sağlıklı bir böbreğe veya kalbe sahip insanlara zarar verir mi diye bilimsel bir tartışma yok**. İftar ve sahur arasında alınan su sayesinde vücutta susuzluğun hiçbir yan etkisi oluşmuyor.(4) Fakat üzerinde tartışılan konular ise böbrek ve kalp hastalarına zarar verir mi, bilinç kaybı yapar mı şeklindedir. Bu konudaki araştırmaları da inceledim.

İlgili Makaleler



[27# Kâbe ve Mekke korunmuş bir yermidir?](#) 4 Nisan 2018

Bir çalışmada böbrek nakli olmuş ve en az 6 ay boyunca böbrek değerleri normal çıkmış kişiler Ramazan'da oruç tutmuş ve bu kişiler bir yıl boyunca kontrol edilmiştir. Oruç tutmanın bu kişilerin böbreklerine hiçbir zarar vermediği anlaşılmış ve **oruç tutmayanlardan bir farkı olmamıştır**. Bu araştırmacılar Ramazan orucunun böbrek nakli olan sağlam kişilerde güvenli olduğunu bildirmişlerdir.(5) Başka bir araştırmada kronik böbrek rahatsızlığı olan 31 hasta oruç tutmuş, Ramazan sonunda orucun negatif etkisi görülmediği gibi **kan basıncında, trigliseritlerde, kilo kontrolünde az miktarda olumlu etkiler** görülmüştür.(6)

Bir araştırmada Ramazan'ın ilk günlerinde böbrek taşı olanların sancılanabileceğini fakat bu sancının giderek azalacağını bildirmiştir.(7) Buna rağmen diğer çalışmalar göstermiştir ki oruç susuzluğunun **böbrek taşı oluşturma etkisi yok ve böbrek sancılarına yol açmıyor**. (8, 9),(10)

BİLİNÇ ÜZERİNE ETKİSİ:

İleri derecede susuzluk bilinç azalması yapsa da, bir araştırma yetişkinlerde 24 saat susuzluğun bile bilinç üzerinde **hiçbir negatif etkisi olmadığını** gösterdi.(11) Yine bir çalışma da çocuklarda 12 saat susuzluğun bilinç üzerine **negatif etkisi olmadığını** bildirdi. (12) Tabi aşırı sıcaktan kaçınmak gerekiyor.

KALP ÜZERİNE ETKİSİ:

Avrupa kardiyoloji derneğinin yaptığı araştırmalara göre **oruç tutmak kalp yetmezliği hastalarının çoğunluğu için güvenlidir**.(13)

Ramazan susuzluğunun hastalar üzerindeki etkisini derleyen 2 adet makalede genel anlamda **hastalara bir zararı olmadığını** belirtmektedir.(1, 4) Fakat yine de Kuran bu konuda insanlara kolaylık yapmış ve hastaların ve yolcuların oruç tutmayabileceğini belirtmiştir:

BAKARA 183-184: “Ey iman edenler! Sizden öncekilerin üzerine yazıldığı gibi sakınasınız diye sizin üzerinize de sayılı günlerde oruç yazıldı. İçinizden hasta veya yolcu olan, başka günlerden sayısınca tutar. Orucu tutmakta zorlananlar için bir yoksulun (günlük) yiyeceği kadar fidye yeterlidir. Bir iyiliği mecbur olmadan yapan için bu (yaptığı) iyidir. Ama orucu tutmanız, EĞER BİLİRSENİZ, sizin için daha hayırlıdır.”

Evet, Rabbimiz diyor ki oruç bütün ümmetlerde farz kılındı. Sonra diyor ki hasta ve yolcu olan sonra kaza etsin. Eğer buna da gücü yetmezse bir fakir doyursun. Ayetin sonu ise bize cehaletimizi hatırlatıyor. Diyor ki; EĞER BİLİRSENİZ oruçta sizler için çok hayırlar vardır. Bu şu demektir: “ Yararlarını araştırın ve bilin.” **Not: Hastalığınız varsa (işinin ehli ve dindar) bir doktora danışarak oruç tutmalısınız. Çünkü her hastanın durumu aynı olmayabilir.**

KAYNAKLAR

1. Bragazzi NLJJorimstojoIUoMS. Ramadan fasting and chronic kidney disease: a systematic review. 2014;19(7):665.
2. Cheah S, Ch’Ng S, Husain R, Duncan M. Effects of fasting during Ramadan on urinary excretion in Malaysian Muslims. British journal of nutrition. 1990;63(2):329-37.
3. Leiper JB, Molla A. Effects on health of fluid restriction during fasting in Ramadan. European journal of clinical Nutrition, Nature. 2003;57(S2):S30.
4. Emami-Naini A, Roomizadeh P, Baradaran A, Abedini A, Abtahi M. Ramadan fasting and patients with renal diseases: a mini review of the literature. Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences. 2013;18(8):711.
5. Said T, Nampoory M, Haleem M, Nair M, Johny K, Samhan M, et al., editors. Ramadan fast in kidney transplant recipients: a prospective comparative study. Transplantation proceedings; 2003: Elsevier Science Publishing Company, Inc.
6. Bernieh B, Al Hakim MR, Boobes Y, Zidan FMA, Transplantation. Fasting Ramadan in chronic kidney disease patients: clinical and biochemical effects. Saudi Journal of Kidney Diseases. 2010;21(5):898.
7. Abdolreza N, Omalbanin A, Mahdieh TS, Ali MRM, Reza MSA, Maryam S, et al. Comparison of the number of patients admitted with renal colic during various stages of peri-Ramadan month. Saudi Journal of Kidney Diseases. 2011;22(6):1199.
8. Al-Hadramy MS. Seasonal variations of urinary stone colic in Arabia. Journal-Pakistan Medical Association. 1997;47:281-3.

9. Basiri A, Moghaddam S, Khoddam R, Nejad S, Hakimi A. Monthly variations of urinary stone colic in Iran and its relationship to the fasting month of Ramadan. Journal-Pakistan Medical Association. 2004;54(1):6-7.
10. Miladipour AH, Shakhssalim N, Parvin M, Azadvari M. Effect of Ramadan fasting on urinary risk factors for calculus formation. Iranian journal of kidney diseases. 2012;6(1):33.
11. Szinnai G, Schachinger H, Arnaud MJ, Linder L, Keller U. Effect of water deprivation on cognitive-motor performance in healthy men and women. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative Comparative Physiology. 2005;289(1):R275-R80.
12. Neave N, Scholey A, Emmett J, Moss M, Kennedy D, Wesnes K. Water ingestion improves subjective alertness, but has no effect on cognitive performance in dehydrated healthy young volunteers. Appetite. 2001;37(3):255-6.
13. https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180301091641.htm.